

Rezept

Meeresfrüchte-Tajine

Ein Rezept von Meeresfrüchte-Tajine, am 23.04.2024

Zutaten

600 g gemischte TK-Meeresfrüchte (gegart; z. B. Garnelen, Tintenfischringe, Muscheln)	2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)	3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	3 kleine getrocknete rote Chilischoten
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 TL gemahlene Kurkuma
Salz	600 g kleine Zucchini
2 EL Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 12 g F, 26 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Meeresfrüchte in einem Sieb lauwarm waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischoten im Mörser grob zerbröseln. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Kurkuma, Chilis und 100 ml Wasser hinzufügen, 2-3 Min. einkochen. Tomaten dazugeben, alles aufkochen und offen bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Tomatensud salzen und pfeffern, Zucchini und Meeresfrüchte hinzufügen und mit Zitronensaft beträufeln. Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 15 Min. Zum Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt eine Reis-Wildreis-Mischung.